

アルコール依存症者の心理

岩倉病院医師 佐藤晋一

アルコール依存症になりやすい性格というものはない。しかし、この病気が進行するにつれて、特有のものの考え方や病的精神状態が現れてくる。

この章では、アルコール依存症者によくみられる考え方や精神症状について述べる。

1. 飲んで問題を起こしたくないと思う

病気になると、誰でも治したいと思うようになる。治したいと思っている間は、病気である。風邪を治したいと思うのは、風邪を引いている間だけである。

それと同じで、自分の飲酒を何とかしたいと思っているのが、アルコール依存症の人である。普通のお酒のみは、飲んでも問題が起きないので、そんなことは少しも考えない。後の項で述べるが、この点は周りの人から理解されにくい。

飲み過ぎが多くなると、飲酒問題のない健康な生活をしたいという欲求が強くなる。けれども、少量で切り上げようと思って飲み始めても、結果的には飲み過ぎてしまう。入院になるまで飲み続けてやろうと思って飲み始める人は、誰もいないのである。

自分の中に健康な生活をしたいという強い欲求があり、それこそが本心であることを忘れてはならない。この本当の欲求が実現できるように、行動すべきである。そのためには専門治療を受け、自助グループにも参加して、同じ体験をして回復している仲間とともに歩むことである。

2. 少しくらいなら飲んでよいのではないかと思う

飲酒をコントロールできなくなっているのに、このことを認めるまでに時間がかかることが多い。飲み過ぎないようにすればよいという、節酒論が抜けないのである。上手に飲める方法を探して様々のことを試してみるが、一時はうまくいくことがあっても、最終的には飲み過ぎてしまう。

「酒が教えてくれる」と言うが、飲んでどうにもならなくなるという経験を通してしか、この考えが変わらないことが多い。

節酒ができない状態になっているということを認めて、完全断酒を目指さない限り、アルコール依存症はどんどん進行していく。

3. 飲酒から目をそらす

アルコールの飲み過ぎが原因で、健康や社会生活に問題が生じてきたにもかかわらず、肝臓など体の病気を治すことに夢中になったり、仕事の遅れを取り戻すことにしか考えなかったりして、自分の飲酒から目をそらそうとする。飲酒をコントロールできないことが根本問題であり、後の問題はそこから派生してきているのだということがわからないのである。

まず最初に、アルコールを手放すことを考えるべきである。そうすれば、健康も家庭も仕事も手放さなくてすむのである。アルコールを大事に抱え込んでいると、すべてのものをなくすことになる。

4. 自分より重い人と比較する

自分より重症の人と比較して、あそこまで行っていないからまだ飲めると、安心しやすい傾向である。肝臓がやられていない、まだ家族もいる、ドヤ街に行ったことがない、道路で寝るにしても自分は場所柄をわきまえているなどと、どこまで行ってもより重症な人と比べるのである。

入院しても、ほかの患者さん達は立派なアルコール依存症だが、自分だけは違うと思いやすい。家族が大げさに言い立てて、こんな場違いな所入院させられたと不満を持つ人も多い。

アルコール依存症は進行することが多い。飲み続けていると、あんなにはなりたくないと思っていた状態よりも、もっと悪くなってしまう。まだ飲めると思うよりも、いま断酒すればあそこまで行かなくてすむと思った方がよい。

5. 孤独感

飲酒問題を何とかしたいと必死になっても、どうすることもできないで苦しんでいるのが、アルコール依存症の人である。ほどよく飲むことも止め続けることも、難しくなるからである。しかし、このことは家族には理解してもらえない。

周囲の人は、仕事や家庭のことをまじめに考えているなら飲み過ぎることはないはずだとか、本当にやめる気があればやめられるはずだで片付けてしまう。アルコール依存症を病気だと思っていないのである。まじめになるだけで飲酒問題が消えるのであれば、医者も薬もいらなくなる。

AAや断酒会などに行けば、このような孤独感は一掃される。同じ経験をした人達ばかりなので、すぐにわかってもらえるのである。

6. 自分が情けなくなる

アルコール依存症が進行すると、飲むこと以外のことが何もできなくなる。何をやっても飲酒のためにうまくいかなくなり、自分だけが、ほかの人と違ってみじめな人生を歩んでいるように感じる。特にアルコールが切れてきたときには、何とも言えない情けない気分になりやすい。飲酒すると、一時的ではあるが、こういう気持ちは一掃される。

飲み過ぎさえしなければ、もっといい人生を送れたはずだと思う反面、このなんとも情けない気持ちを、解決してくれるのは酒だけであり、俺から酒をとったら何が残るだろうかと考えてしまう。そして、酒を手放すことがひどく恐ろしいことのように感じるのである。しかし、飲酒によって一時の解決を図っても、そのアルコールが切れてくると、また同じ状態になるという悪循環を繰り返すことになる。

この悪循環を断ち切らなければ、アルコール依存症を治すことはできない。

7. 他人の攻撃をする

酒のためにどうにもならなくなっている自分のことは棚に上げて、他人の欠点に目をつけて、それを攻撃しようとする。身近にいて、自分より弱い人を攻撃の対象にしやすい。たとえば妻に対して、掃除の仕方がなっていない、料理がまずい、顔が気に入らない、いるだけで腹が立つなどという。

まわりが気に入らなくて、いらいらしているときは、本当は思い通りにいかない自分に腹を立てているのだということに気づいた方がよい。

8. 飲んだことに理由をつける

問題飲酒を正当化しようとして、後で飲酒の理由をつける。暑いから、寒いから、就職が決って嬉しくて、首になって悔しくてなど、どんなことでも理由にしてしまう。また、子供や妻などまわりの人のせいにして酒を飲むことも多い。しかるべき理由があったから、飲酒したのであり、何も悪いことをしているわけではないと言いたいのである。

本当は、病気の体がアルコールを要求するから飲むのである。つまり飲酒の理由は自分の体の中にあり、環境にあるのではない。だから、飲む理由がなくなれば飲まなくなるのではないかと思い、外側の飲酒の理由をなくしてもなんの効果もない。環境を整えるよりも、病気を治すことを考えるべきである。

9. 嘘を言う

飲酒するためのお金を得ようとして、嘘をつくことが多い。風呂へ行くと言って、風呂代でワンカップを飲み、頭とタオルを濡らして帰ったり、床屋代と言って二千五百円もらって、千円のところに行き、差額で飲んだりする。飲酒のために欠勤しても、風邪をひいたとか、兄が死んだとかいうような嘘の理由を考え出す。明らかに飲酒しているにもかかわらず、飲んでいないと言い張ることも多い。

嘘をついてまで自分をよく見せたいということは、今の自分の状態はよくないと思っている、もう一人の自分があるからである。断酒して、嘘を考え出す必要がなくなって気が楽になったという人は多い。

10. 自分ほど偉い人間はいない

酔っているときには、よくみられる。酔いの勢いで、自分ほど偉い人間はいないという気分になる。女房はだらしがない、断酒会もでたらめだ、精神科医は医者の中でも成績の悪い者になるのだなど、大きなことを言う。しかし、心中は決して穏やかでなく、いらいらとしてやすらぎがない。アルコールが切れると、なんともいえない情けない気分に戻り、それをよくするために飲酒するということを繰り返すようになる。

断酒した後でも、このような感情状態になることもある。アルコールは入っていないのに、酔っぱらっているときと同じ気分になるのである。どちらにしても、実際は何もできないのに、大きなことばかりいうので、まわりの人は大いに腹を立ててしまう。

11. 飲むこと以外のことが考えられなくなる

いったん飲酒すると、次の酒を飲むことしか考えられなくなり、何よりもまず、飲酒することを優先するような行動パターンになる。酒さえ飲めれば、それ以外のことはどうでもよくなり、ローンの支払いのための金で飲んだりというように、どんな大切なお金でもアルコールに変えてしまう。また飲んではいけないうちに限って酔っているようになる。

12. 自分の回復が信じられない

アルコール依存症が進行してくると、自分が酒をやめられるということが信じられず、絶望感に支配されるようになる。入院中から次の入院先を考えることも珍しくない。断酒を続けている人に会ってもすぐには信用できず、家では飲んでいないに違いないと考える。酒をやめて健康に生活している姿を思い浮かべることもできなくなっているのである。

13. 酔訂時の記憶喪失（ブラックアウト）

大量の飲酒したときの何時間か、時には数日間の記憶がなくなってしまう。ある時間帯の

記憶が全くない場合と、飛び飛びに記憶がない場合とがある。鞆や財布、上着などの持ち物がなくすことがよくある。遠距離の旅行をして、どうやってここまで来たのかと不思議に思うこともある。

これはアルコール依存症でなくても起こり得るし、病気がかなり進行して初めて生じることもある。最初にブラックアウトが起こったときには、ひどく心配になることが多いが、何回も起こっているうちに、たいしたことにはなっていないだろうと楽観的になってしまう。

14. 病的嫉妬

妻が浮気をしているのではないかという考えに悩まされる。ひどくなると根拠はないのに信じ込んでしまうという妄想にまで発展する。妻の後をつける、妻の衣服を調べる、暴力を振るうなどという異常な行動に及ぶことがある。

多くの場合は断酒すればよくなる。しかし、妄想を改善するような抗精神病薬を飲んでも、なかなか回復しないこともある。

15. アルコール幻覚症

飲酒中止後、時に飲酒中に、人の声（幻聴）が聞こえてくる。幻聴は、命令したり、避難したりすることが多く、不安や恐怖が生じる。言う通りに行動したり、遠くまで逃げることもある。普通は数週間以内に良くなるが、時には長引くことがある。

この章のまとめ

心の中の健康な部分と病的な部分とを見分るべきである。酒はやめたい、家族にもずいぶん迷惑をかけてきたというのは、健康な心である。飲んでもかまわない、悪いのはまわりだというような考えは病的なもので、飲酒問題を見えなくして病気をさらに進行させるように働く。アルコール依存症について学び、他の人の体験談をよく聞いて、事実をごまかして飲酒を続けようとする自分の心と闘い、酒害のありのままを認めていくことが回復への第一歩である。

飲酒時代を振り返ってみて今回取り上げた心理で当てはまっていることはありますか？